

特集

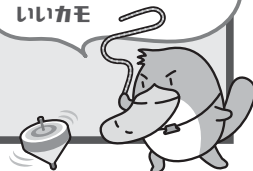
プライマリ・ケアでみる睡眠の悩み

編集幹事 森屋淳子（東急病院 心療内科）

● プライマリ・ケア診療における睡眠薬の使い方は？

● 痛み、咳、夜間尿……
さまざまな眠れない原因にどうアプローチする？

わからなければ
次号も読んでみたほうが
いいかも



総論：睡眠治療のアップデート

- 睡眠総論 栗山健一
- ライフサイクル別の睡眠の特徴・悩み 宮本侑達
- 薬剤による睡眠障害/
ポリファーマシーと睡眠 家 研也
- 睡眠障害に対する西洋薬の使い方とやめ方 越智紳一郎
- 睡眠障害に対する漢方薬の使い方 宮内倫也
- 睡眠障害に対する非薬物療法 坂田昌嗣
- 睡眠薬をやたら欲しがる人への対応 松村真司
- 睡眠薬長期内服者への対応について 今村弥生

- 「寝汗がひどくて起きてしまう」への対応 樫尾明彦
- 「足がむずむずして眠れない」、
「足がつって起きてしまう」への対応 菊池徹哉 他
- 「日中眠くて仕方ない」への対応 田中夏実 他
- 「朝起きられない」への対応 志水健太
- 「寝ている間にやってしまう」への対応 降旗隆二 他
- 交代制勤務者の睡眠の悩みとその対応 新野青那
- 乳児の「寝つきが悪い、
夜泣きがひどい」への対応 大塚公美子
- 高齢者の
「6時間しか眠れないんです」への対応 柴田昂明
- 「時差ボケで眠れない」への対応 木村勝智
- アルコールと睡眠 吉本 尚
- カフェインと睡眠 白根満里子

各論：さまざまな主訴に伴う睡眠の悩み

- 「痛くて眠れない」への対応 鍋島茂樹
- 「かゆくて眠れない」への対応 中山亮之 他
- 「蒸し暑くて眠れない」、
「寒すぎて眠れない」への対応 島崎千奈 他
- 「トイレで何度も起きてしまう」への対応 五十嵐太郎
- 「咳込んで何度も起きてしまう」への対応 柳原万里子

連載

- 1問1答！ 在宅報酬必須知識 永井康徳
- えびさんぼ 青島周一
- 疲れた消化器をサポートする漢方処方プロセス 谷川聖明